

FRÜHE DIAGNOSE & NEUE THERAPIEWEGE AUS DER DIABETES-FALLE

Mehr als sechs Millionen Menschen leiden an der Zuckerkrankheit. Was wirklich dagegen hilft



Prof. Burkhard Herrmann ist Diabetologe, Endokrinologe und Facharzt für innere Medizin in Bochum (www.endo-bochum.de)

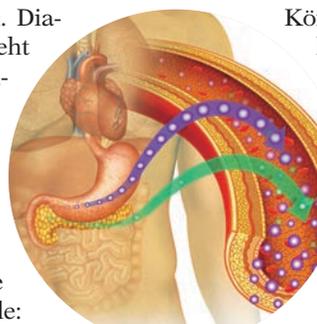
reagieren jedoch zunehmend unempfindlicher darauf. Als Folge dieser Insulin-Resistenz bleibt der Zucker im Blut, was den Spiegel nach oben treibt. Bei Gesunden liegt der Blutzuckerspiegel nach dem Essen unter einem Wert von 140 mg/dl. Ist er höher, wird es problematisch.

Warum ist das so riskant?

► Weil der dauerhaft erhöhte Blutzucker die Gefäße schädigt. Mögliche Folgen sind Durchblutungsstörungen in verschiedenen Bereichen, z.B. in Herz oder Hirn. Dadurch kann es zu einem Infarkt oder Schlaganfall kommen. Ebenso zu Nierenversagen, Sehstörungen und Nervenschäden. Daher ist es wichtig, eine drohende Diabetes-Erkrankung früh zu erkennen.

Was sind häufige Warnsignale?

► Ständiger Harndrang und Durst: Sie entstehen, wenn der Körper viel Wasser verliert, weil er den Zucker ausschweimen will. Dadurch wird auch die Haut trocken – am Körper und sogar im Auge. Dem Körper fehlt Energie, man fühlt sich erschöpft.



► **INSULIN-QUELLE** Ist viel Zucker im Blut, sendet die Bauchspeicheldrüse Insulin, das ihn in die Zellen schleust

Wie sieht die Therapie aus?

► Wichtig ist, den Lebensstil zu ändern und abzunehmen. So sollten Betroffene kalorien- und fettarm essen sowie Sport treiben, sowohl Ausdauer- als auch Krafttraining. Das senkt den Fettgewebsanteil und erhöht die Muskelmasse. So wirkt Insulin besser und der Blutzucker-

Wie löst Übergewicht Diabetes aus?

► Bei starkem Übergewicht wirkt das Hormon Insulin, das Zucker in die Zellen schleust, nicht mehr richtig. Die Bauchspeicheldrüse schüttet zwar ausreichend Botenstoffe aus, die Körperzellen

EXPERTEN BEANTWORTEN DIE WICHTIGSTEN FRAGEN

► **KONTROLLE** Ein regelmäßiger Blutzucker-Check gehört für viele Diabetiker zum Alltag

spiegel sinkt. Gleichzeitig erhält der Patient ein Mittel mit dem Wirkstoff Metformin.

Und wenn das nichts hilft?

► Dann werden Medikamente verschrieben, welche die Insulinproduktion der Bauchspeicheldrüse anregen. Neuere Substanzen, SGLT2-Hemmer, wirken in der Niere: Der Zucker wird vermehrt über den Urin ausgeschieden. Das senkt das Herzinfarkt-Risiko.



► **URSACHEN** Blutproben zeigen einen erhöhten Zuckerwert. Häufig ist die Diabetes-Erkrankung genetisch bedingt

Wann muss man Insulin spritzen?

► Wenn es die Bauchspeicheldrüse gar nicht mehr produziert. Die heutigen Insuline wirken aber bis zu 36 Stunden, und durch moderne Pens ist auch das Spritzen kaum noch schmerzhaft.

MEHR INFOS finden Sie auf unserer Gesundheitsseite im Internet unter:

www.mylife.de

RISIKO BAUCHFETT

Haben Männer einen Bauchumfang von über 102 und Frauen von über 88 cm, ist die Diabetes-Gefahr erhöht. Außerdem kann das Fett Entzündungen auslösen.



mylife

GROSSER SELBSTTEST

WIE HOCH IST MEIN RISIKO?

Das sind erste Anhaltspunkte

Bitte kreuzen Sie an

1 Sind Sie älter als 55 Jahre?

Hintergrund: Das Alter ist ein wesentlicher Risikofaktor, denn die Wirkung von Insulin lässt mit den Jahren nach.

Ja Nein

2 Hat mindestens ein Mitglied Ihrer Verwandtschaft Diabetes?

Hintergrund: Genetische Faktoren spielen auch bei Typ-2-Diabetes eine Rolle.

Nein Ja

3 Essen Sie täglich Obst, Gemüse oder Vollkornprodukte?

Hintergrund: Viele industriell verarbeitete Lebensmittel enthalten zu viele Fette und Kohlenhydrate, welche Diabetes begünstigen.

Ja Nein

4 Haben Sie täglich mindestens 30 Minuten körperliche Bewegung?

Hintergrund: Mit einer halben Stunde Aktivität lässt sich einer Studie zufolge die Diabetes-Gefahr deutlich senken – auch Gartenarbeit und Spazieren zählen!

Ja Nein

5 Wurde Ihnen schon ein Medikament gegen Bluthochdruck verordnet?

Hintergrund: Oft tritt Bluthochdruck im Zusammenhang mit Übergewicht auf. Diabetiker sind bis zu dreimal häufiger betroffen als Nicht-Diabetiker.

Nein Ja

6 Wurden schon einmal hohe Blutzuckerwerte festgestellt?

Hintergrund: Bei Gesunden liegt der Nüchtern-Blutzuckerspiegel unter 90 mg/dl. Menschen mit Vorstadien von Diabetes haben bisweilen höhere Werte.

Nein Ja

7 Haben Sie einen Body-Mass-Index (BMI) von 30 und mehr?

Hintergrund: Er berechnet sich aus dem Gewicht (in kg) geteilt durch die Größe (in m) im Quadrat. Werte ab 30 gelten als Übergewicht

Ja Nein

8 Haben Sie einen Taillenumfang von über 88 cm (Frauen) bzw. 102 cm (Männer)?

Hintergrund: Bauchfett ist für die Entstehung von Diabetes von großer Bedeutung.

Ja Nein

AUSWERTUNG: Wer ein- bis dreimal „Ja“ angekreuzt hat, sollte vorsichtig sein, auch wenn das Diabetes-Risiko nur leicht erhöht ist. Tipp: Bauen Sie z.B. Übergewicht ab und verzichten Sie auf fettreiche Nahrungsmittel, Weißmehlprodukte und süße Limonaden und Säfte. Haben Sie häufiger mit „Ja“ geantwortet, lohnt sich ein Gespräch mit Ihrem Hausarzt, der auch einen Blutzuckertest machen und Sie beraten kann.

Fotos: